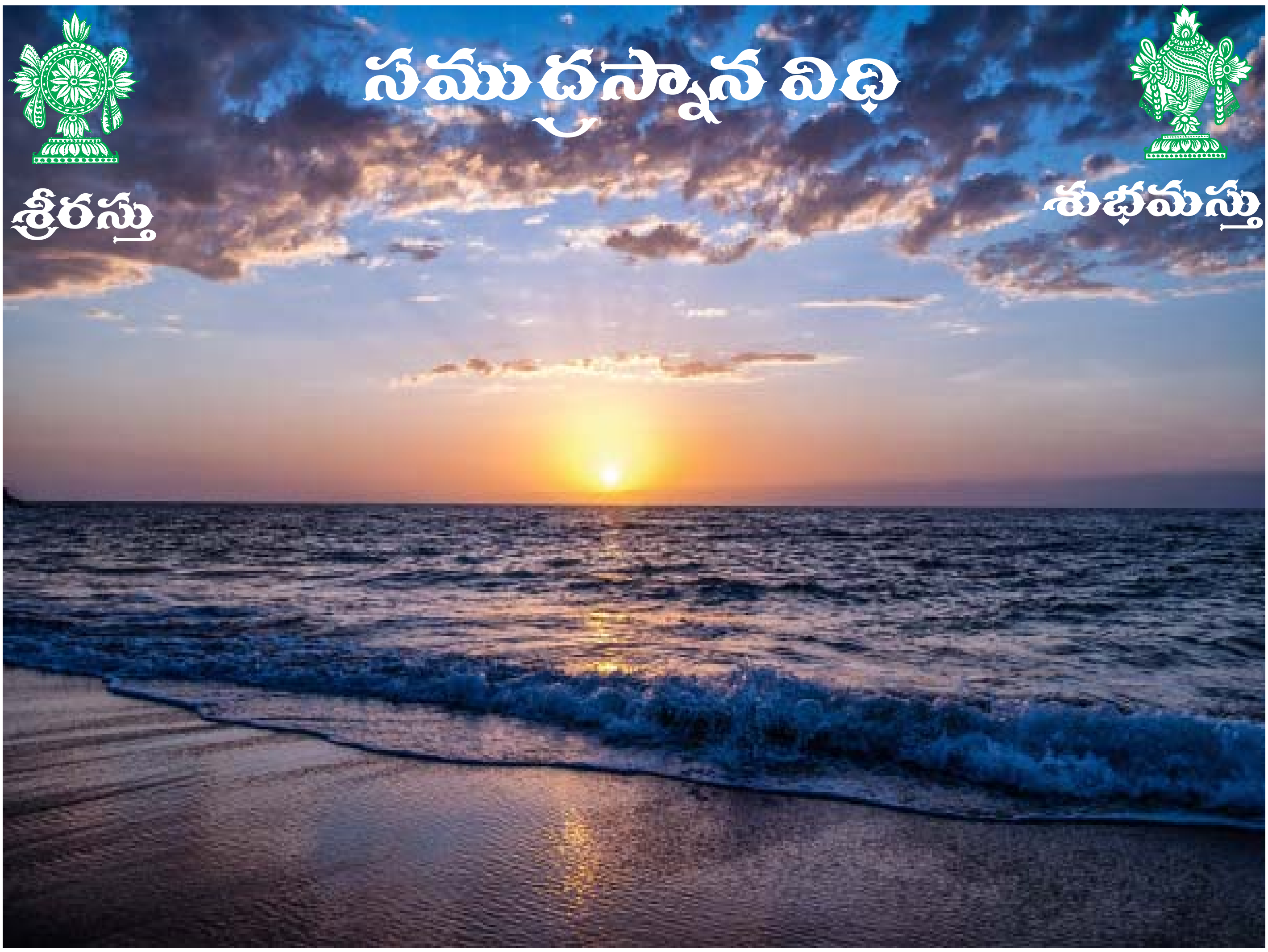
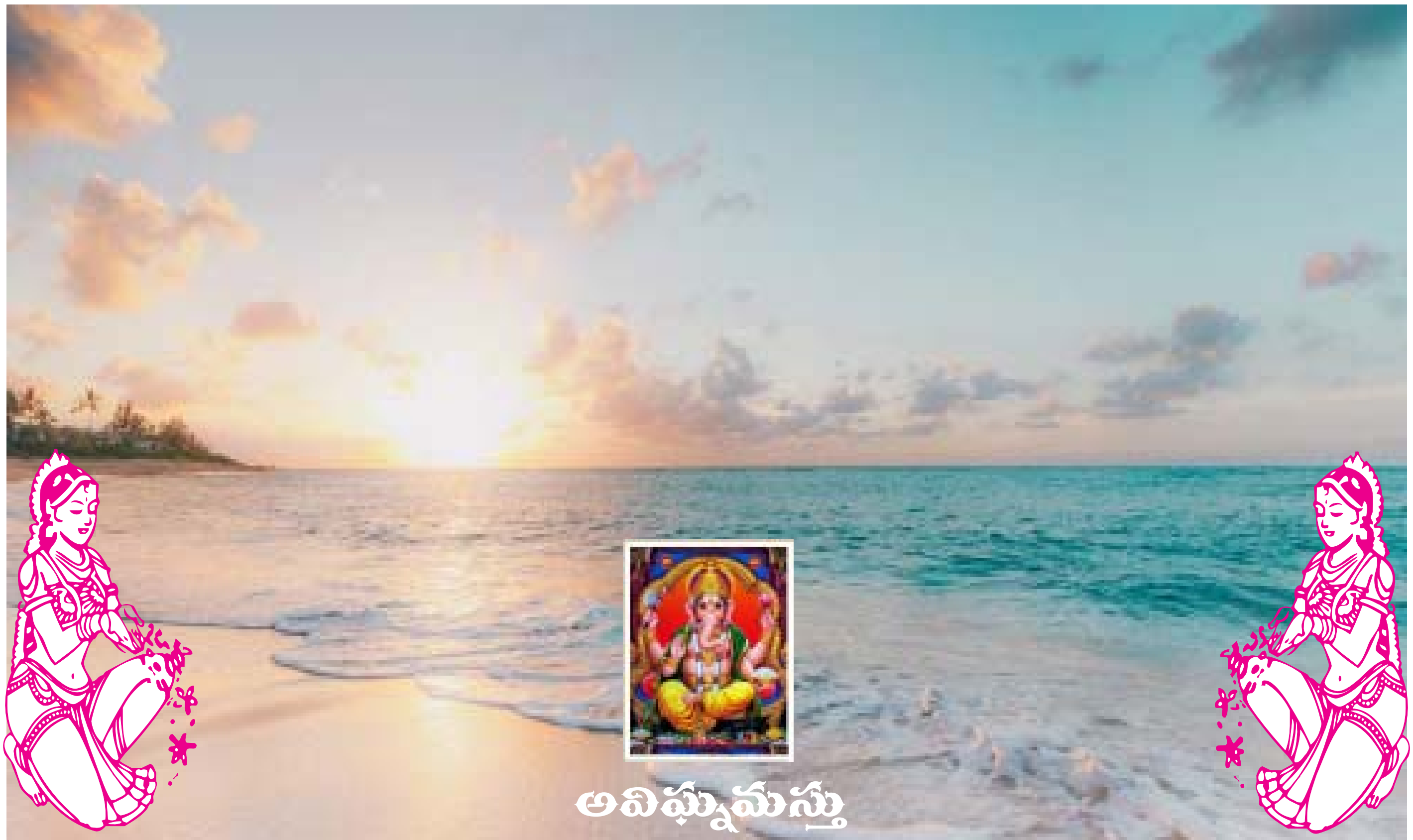
శ్రీరస్తు

సముద్రస్నాన విధి

శుభమస్తు





అవిఘ్నమస్తు

సేకరణ: కిరణ్ టైప్ ఇనిస్టిట్యూట్, 41-1/8-13A.,
గౌతమీనగర్,3వ లైను, కృష్ణలంక, విజయవాడ-520 013.
https://madhirafamily.wordpress.com/



సముద్రస్నాన విధి

సింధు తీరం ప్రాప్య, (సముద్రతీరమును చేరవలెను)

తత్ర ధనుర్బాణౌ లిఖిత్వా,

(అచట ఇసుక/మట్టిలో) ధనుస్సును,బాణమును వ్రాయవలెను)

తన్మధ్యే ఇదం శ్లోకం లిఖిత్వా

(వాటిమధ్యలో ఈ క్రింది శ్లోకమును లిఖింపవలెను)

శ్లో॥ రఘువీర పదాంభోజ పవిత్రీకృత పాంసవే।
దశకంఠ శిరచ్ఛేద హేతవే సేతవే నమః॥

(పురాణాచమనము చేసి, పిమ్మట స్మృత్యాచమును చేయవలెను. పిదప ముమ్మారు ప్రాణాయామమును చేయవలయును. ఆ తర్వాత సంకల్పమును చెప్పవలెను.)

పురాణాచమనం కృత్వా । తతః స్మృత్యాచమనం కృత్వా ॥ ప్రాణానాయమ్య ॥

పురాణాచమనము: ఓం కేశవాయ స్వాహా (అని ఆచమించవలెను)
ఓం నారాయణాయ స్వాహా ”
ఓం మాధవాయ స్వాహా ”

---

1. అశత్థసాగరౌ సేవ్యౌ । న స్పృష్టవ్యౌ కదాచన ।
అశ్వత్థం మందవారే తు। సాగరం పర్వణి స్పృశేత్॥ (అనగా - రావిచెట్టు, సముద్రము అను ఈ రెండూ సేవింపదగినవి. కాని, వాటిని ముట్టరాదు. అయితే శనివారమునాడు రావిచెట్టును, పున్నమి, అమావాస్యల యందు సాగరమును స్పృశింపవచ్చును.)

2. అత్ర సముద్రోదకే నాచమనం న కార్యం । కింతు । ఉదకాంతరేణైవ ॥
తథాచోక్తం అక్షారాభిరద్భిరాచామే దితి ॥ (అనగా - సముద్ర ఉదకము ఉప్పునీటితో కూడినది. కనుక అట్టి సముద్రజలముతో ఆచమనము చేయరాదు. వేరేజలముతో ఆచమనము చేయవలెనని చెప్పబడినది.) తత్రైవాచమన యోగ్యస్థలాని:

శ్లో॥ గోకర్ణే చ ప్రభాసే చ గంగాసాగరే సంగమే ।
జగన్నాథే రామసేతావబ్ధా వాచమనం చరేత్ ॥

(అనగా - గోకర్ణక్షేత్రమునందు, ప్రభాసక్షేత్రమునందు, గంగాసాగర సంగమ స్థలమునందు, జగన్నాథ క్షేత్రమునందు, సేతువుయందు సముద్రజలముతో ఆచమనము చేయవచ్చును)

ఓం గోవిందాయ నమః	(అరచేతులు రెంటిని కడుగు కొనవలెను)
ఓం విష్ణవే నమః	”
ఓం మధుసూదనాయ నమః	(అని బొటనవ్రేలితో పై పెదవిని, తర్వాత
ఓం త్రివిక్రమాయ నమః	క్రింది పెదవిని తుడుచుకొనవలెను)
ఓం వామనాయ నమః	(అని శిరమున రెండు మార్లు నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)
ఓం శ్రీధరాయ నమః	”
ఓం హృషికేశాయ నమః	(అని ఎడమచేతిపై నీరు చల్లుకొనవలెను)
ఓం పద్మనాభాయ నమః	(అని పాదముల మీద నీరు చల్లుకొనవలెను)
ఓం దామోదరాయ నమః	(అని శిరస్సుపై నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)
ఓం సంకర్షణాయ నమః	(అని చేతివ్రేళ్ళను గిన్నెవలె చేసి వ్రేళ్ళ మూలములతో గడ్డమును స్పృశించవలెను)
ఓం వాసుదేవాయ నమః	(అని బొటన,చూపుడు వ్రేళ్ళతో
ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః	ముక్కు రంధ్రములను తాకవలెను)
ఓం అనిరుద్ధాయ నమః	(అని బొటన, ఉంగరపు వ్రేళ్లతో
ఓం పురుషోత్తమాయ నమః	నేత్రములను తాకవలెను)
ఓం అదోక్షజాయ నమః	(అని బొటన, ఉంగరపు వ్రేళ్లతో
ఓం నారసింహాయ నమః	చెవులను తాకవలెను)
ఓం అచ్యుతాయ నమః	(అని బొటన, చిటికిని వ్రేళ్లతో నాభిని తాకవలెను)
ఓం జనార్ధనాయ నమః	(అని అరచేతితో వక్షఃస్థలమును తాకవలెను)
ఓం ఉపేంద్రాయ నమః	(అని వ్రేళ్ళకొనలతో శిరమును తాకవలెను)

ఓం హరయే నమః (అని ముకుళిత హస్తముతో కుడి, ఎడమ
ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః బాహుమూలము (భుజము) లను తాకవలెను)
ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

(ఈ విధముగా ఆచమనము చేసిన యెడల శ్రీమన్నారాయణునితో సమానుడగును)

స్మృత్యాచమనము (స్మార్తాచమనము) :

లక్షణం:–

త్రిరాచామేత్ హృదయంగ మాభిరద్భిః, త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్ (ద్విరిత్యేకే), సకృదుపస్పృశేత్ (ద్విరిత్యేకే), దక్షిణేన పాణినా సవ్యం ప్రోక్ష్య, పాదౌ శిరశ్చేంద్రియాణ్యుపస్పృశేత్, చక్షుషీ నాసికే శ్రోత్రే చ, అథాప ఉపస్పృశేత్ ॥

01. త్రిరాచామేత్ హృదయఙ్గ మాభిరద్భిః ॥

జలమును తీసికొని స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా అని మూడు మార్లు ఆచమించవలెను. జలము గొంతులోనికి దిగి హృదయస్థానము చేరినట్లు తోచిన తర్వాతనే మరల ఆచమింపవలెను. ఇట్లు ముమ్మారు ఆచమింపవలెను.

02. త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్ ॥ (ద్విరిత్యేకే)

పిదప (అంగుష్ఠమూలమున కుడి బొటనవ్రేలి క్రింది భాగముతో) పెదవులు మూడు సార్లు తుడుచుకొనవలెను. (రెండు సార్లు అని కొందరు చెప్పెదరు.)

03. సకృదుపస్పృశేత్ ॥ (ద్విరిత్యేకే)

మధ్యమ–అనామికలతో పెదవులు ఒకసారి తుడుచుకొనవలెను. (రెండుసార్లు అని కొందరు అనెదరు)

04. దక్షిణేన పాణినా సవ్యం ప్రోక్ష్య, పాదౌ, శిరశ్చ ॥

కుడిచేతితో ఎడమ అరచేతిపై, రెండు పాదముల మీద, శిరముపై నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను.

05. ఇంద్రియాణ్యుపస్పృశేత్, చక్షుషీ, నాసికే శ్రోత్రే చ ॥
(అంగుష్ఠ-అనామికలతో) నేత్రములను, (అంగుష్ఠ-తర్జనులతో) ముక్కు రంధ్రములను, (అంగుష్ఠ-కనిష్ఠికలతో) చెవులను స్పృశింపవలెను.

06. అథాప ఉపస్పృశేత్ ॥
పిదప అరచేతులను ముందు వెనుక భాగములను తుడువవలెను.

ప్రాణాయామము:

ఓం ప్రణవస్యపరబ్రహ్మఋషిః పరమాత్మాదేవతా
దైవీ గాయత్రీ చంధః । ప్రాణాయామే వినియోగః ॥

01. ఓంభూ - ఓం భువః - ఓంసువః - ఓం మహః - ఓంజనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

02. ఓంభూ - ఓం భువః - ఓంసువః - ఓం మహః - ఓంజనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

03. ఓంభూ - ఓం భువః - ఓంసువః - ఓం మహః - ఓంజనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శ్రీ గోవిన్ద! గోవిన్ద! గోవిన్ద! శుభాభ్యుదయార్థం చ శుభే శోభనే మంగళే ముహూర్తే శ్రీ శివశివశంభోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య, శ్రీమహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్థే శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, అష్టావింశన్మహాయుగే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, అత్ర పృథివ్యాం, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య ఆగ్నేయ ప్రదేశే (తాము ఉన్న ప్రదేశము "శ్రీశైలమునకు" ఏ దిక్కున ఉన్నదో - ఈశాన్య ప్రదేశే (కోస్తా జిల్లాలవారు) వాయువ్య ప్రదేశే (హైదరాబాదు ప్రాంతం వారు) ఆగ్నేయ దిగ్భాగే (మదరాసు ప్రాంతంవారు) కృష్ణా కావేరీ ర్మధ్యదేశే (ఏ ఏ నదుల మధ్యన ఉన్నదో అవి మార్చుకొని చెప్పవలెను) సాగరతీరే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర చరణ సన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన ప్రభవాది

ఋతువులు

చైత్రము, వైశాఖము - వసంత ఋతువు
జ్యేష్టము, ఆషాడము - గ్రీష్మ ఋతువు
శ్రావణము, బాద్రపదము - వర్ష ఋతువు
ఆశ్వయుజము, కార్తీకము - శరదృతువు
మార్గశిరము, పుష్యము - హేమంత ఋతువు
మాఘము, పాల్గుణము - శిశిర ఋతువు

వారములు

ఆదివారము - భాను వారము
సోమవారము - ఇందు వారము
మంగళవారము - భౌమ వారము
బుధవారము - సౌమ్య వారము
గురువారము - బృహస్పతి వారము
శుక్రవారము - భృగు వారము
శనివారము - స్థిర వారము

తిథులు

పాడ్యమి - ప్రతిపత్తిథౌ; విదయ - ద్వితీయాయాం; తదియ-తృతీయాయాం; చవితి-చతుర్థ్యాం; పంచమి - పంచమ్యాం; షష్ఠి - షష్ఠ్యాం; సప్తమి - సప్తమ్యాం; అష్టమి - అష్టమ్యాం; నవమి - నవమ్యాం; దశమి - దశమ్యాం; ఏకాదశి - ఏకాదశమ్యాం; ద్వాదశి- ద్వాదశమ్యాం; త్రయోదశి - త్రయోదశమ్యాం; చతుర్దశి - చతుర్దశమ్యాం; పౌర్ణమి - పూర్ణిమాయాం; అమావాస్య - అమావస్యాయాం

షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే । (జరుగుచున్న సంవత్సరం, ఆయనము, ఋతువు, నెల, పక్షము, తిథి, వారము చెప్పవలెను.) స్వస్తి శ్రీ .... నామ సంవత్సరే, ఉత్తరాయణే / దక్షిణాయనే ....ఋతౌ, ...మాసే శుక్ల పక్షే / కృష్ణ పక్షే .... తిథౌ .... వాసరే శుభ వాసరే శుభ నక్షత్రే శుభయోగే, శుభకరణే ఏవం గ్రహగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్........... గోత్రః .... శర్మాభిధేయోఽహం । ధర్మపత్నీ సమేతోఽహం । శ్రీమతః ....గోత్రస్య .... శర్మాబిధేయస్య । ధర్మపత్నీ సమేతస్య మమ ఇహ జన్మని జన్మాంతరేషు మనోవాక్కాయ కర్మభిః జ్ఞానతోఽ జ్ఞానతః కాయిక వాచిక మానసిక సాంసర్గిక (స్పృష్టాఽస్పృష్ట, భుక్తాఽభుక్త, పీతాఽపీత) సకల పాపక్షయార్థం । శ్రుతి-స్మృతి-పురాణోక్త ఫలప్రాప్తి పూర్వకం శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం । ప్రాతఃకాల సింధుస్నాన మహం కరిష్యే ॥

ఇతి సంకల్ప్య ।

(అని సంకల్పము చేయవలెను) (ఎడమ చేత ఉద్ధరిణితో పాత్రలోని నీటిని తీసుకుని కుడిచేతిలో పోసుకుని దేవతీర్థము ద్వారా పళ్లెములో వదలవలెను)

శ్లో॥ కేతవే రామచంద్రస్య మోక్షమార్గైకహేతవే ।
సీతాయా మానసాంభోజ భానవే సేతవే నమః

శ్లో॥ 01. యాని కాని చ పాపాని జన్మాంతర కృతాని చ
తాని తాని ప్రణశ్యంన్తి ప్రదక్షిణ పదే పదే.
పాపోఽహం పాపకర్మాఽహం పాపాత్మా పాపసంభవః
త్రాహి మాం కృపయా దేవ శరణాగత వత్సల.
అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ
తస్మాత్ కారుణ్య భావేన రక్ష రక్ష జనార్దన ॥

02. యాని కాని చ పాపాని జన్మాంతర కృతాని చ
తాని తాని ప్రణశ్యంన్తి ప్రదక్షిణ పదే పదే.
పాపోఽహం పాపకర్మాఽహం పాపాత్మా పాపసంభవః
త్రాహి మాం కృపయా దేవ శరణాగత వత్సల.
అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ
తస్మాత్ కారుణ్య భావేన రక్ష రక్ష జనార్దన ॥

03. యాని కాని చ పాపాని జన్మాంతర కృతాని చ
తాని తాని ప్రణశ్యంన్తి ప్రదక్షిణ పదే పదే.
పాపోఽహం పాపకర్మాఽహం పాపాత్మా పాపసంభవః
త్రాహి మాం కృపయా దేవ శరణాగత వత్సల.
అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ
తస్మాత్ కారుణ్య భావేన రక్ష రక్ష జనార్దన ॥

ఇతి ఆత్మప్రదక్షిణ త్రయం కృత్వా ॥

(పై శ్లోకములను పఠించుచు ముమ్మారు ఆత్మప్రదక్షిణము చేయవలెను)

(మంత్రః-1)

సముద్రాయ వయునాయ సింధూనాం పతయే నమః ।
నదీనాగ్ం సర్వాసాం పిత్రే జుహుతా విశ్వకర్మణే
విశ్వాఽహోఽమర్త్యగ్ం హవిః ॥

ఇతి నమస్కృత్య ॥ (అని సముద్రునకు నమస్కరింపవలెను).

రత్నహరీతక సహితాని యజ్ఞోపవీతాని సింధౌ ప్రక్షిప్య ॥

(రత్నహరీతక ఫలసహితములగు యజ్ఞోపవీతములను సముద్రమునందు సమర్పింపవలెను)

శ్లో॥ పిప్పలాదాత్సముత్పన్నే కృత్యే లోకభయంకరే ।
పాషాణం తే మయాదత్త మాహారార్థం ప్రకల్ప్యతామ్ ॥
ఇతి పాషాణం సింధౌ ప్రక్షిప్య - ప్రార్థయతే ॥

(అని పాషాణమును సముద్రమునందు పడవైచి, దిగువ విధముగా ప్రార్థింపవలయును.)

శ్లో॥ విశ్వాచీ చ ఘృతాచీ చ విశ్వయోనే విశాంపతే ।
సాన్నిధ్యం కురు మే దేవ సాగరే లవణాంభసి ॥ 01.

శ్లో॥ త్రితత్వాత్మక మీశానం నమో విష్ణుముమాపతిమ్ ।
సాన్నిధ్యం కురు మే దేవ సాగరే లవణాంభసి ॥ 02.

శ్లో॥ నమస్తే విశ్వగుప్తాయ నమో విష్ణురపాంపతే ।
నమో జలధిరూపాయ నదీనాం పతయే నమః ” 03.

ఇతి నమస్కృత్య ॥(అని ప్రార్థనపూర్వకముగా నమస్కరింపవలెను)

శ్లో॥ సమస్త జగదాధార! శంఖచక్ర గదాధర! ।
దేవ! దేహి మమానుజ్ఞాం తవ తీర్థనిషేవణే ॥

ఇత్యనుజ్ఞాం స్వీకృత్య ॥

(అని స్నానము చేయుటకై వినయముతో సముద్రుని అనుమతిని స్వీకరింపవలెను)

(మంత్రః-2)

అగ్నిశ్చ యోని రనిలశ్చ దేహో రేతోఽథవా
మృత్యురమృతస్యనాభిః ।
ఏతచ్ఛుభం పాండవసత్యవాక్యం శ్రుత్వాఽవగాహేత
పతిం నదీనామ్॥ (అని పఠించి)

తతః స్నాత్వా ॥ (అనంతరము స్నానము చేసి)

{"ఆపోహిష్ఠామయోభువ" - ఇతి తిసృభిః --- "హిరణ్యవర్ణా" - ఇతి చతసృభిః పవమానస్సువర్జన" - ఇత్యేతే నానువాకేన చ స్నాయాత్ ॥ (అనగా - "ఆపోహిష్ఠా" అను (3) మంత్రములచేతను, "హిరణ్యవర్ణా" అను (4) మంత్రములచేతను, "పవమానస్సువర్జన" అను అనువాకముచేతను స్నానము చేయవలయును)}

మార్జనమ్

01. ఓం ఆపోహిష్ఠేతి తృచస్యాంబరీషః సింధుద్వీపఋషిః ।
ఆపో దేవతా ।
గాయత్రీ చందః । మార్జనే వినియోగః ॥
ఓం ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః । తా న ఊర్జే దధాతన ।
మహేరణాయ చక్షసే। యో వ శ్శివ తమో రసః ।
తస్య భాజయతే హ నః । ఉశతీరవ మాతరః ।
తస్మాఅరం గమామ వః । యస్యక్షయాయ జిన్వథ ।
ఆపో జనయథా చ నః ॥

02. హిరణ్యవర్ణా శ్శుచయః పావకా యాసు జాతః
కశ్యపో యాస్విన్ద్రః ।
అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపా స్తా న ఆపశ్శగ్గ్
స్యోనా భవన్తు ॥ (1)
యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మద్ధ్యే సత్యా నృతే
అవపశ్యన్ జనానామ్ ।
మధు శ్చుత శ్శుచయో యాః పావకాస్తాన ఆప శ్శగ్గ్
స్యోనా భవన్తు ॥ (2)
యాసాం దేవా దివి కృణ్వన్తి భక్షం యా అన్త రిక్షే
బహుధా భవన్తి ।
యాః పృథివీం పయ సోన్దన్తి శుక్రాస్తాన అపశ్శగ్గ్
స్యోనా భవన్తు ॥ (3)
శివేన మా చక్షుషా పశ్య తా ప శ్శివయా తను
వోపస్పృశత త్వ చం మే ।
సర్వాంగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషదో హువేవో మయి వర్చో
బల మోజో నిధత్త॥ (4)
03. ఇద మాపః ప్రవహతాఽవద్యం చ మలంచయత్ ।
యచ్చాభి దుద్రోహానృతం యచ్చ శేపే అభీరుణమ్ ॥
04. ఆపో మా తస్మాదేనసో విశ్వాన్ముంచ త్వగ్ం హసః ।
నిర్మాముంచామి శపథా న్నిర్మా వరుణా దధి ।

నిర్మోయ మస్య షడ్భిశా త్సర్వస్మా ద్దేవకిల్బిషాదుతో
మనుష్య కిల్బిషాత్ ॥

పవమాన సూక్తమ్

05. పవమానస్సువర్జనః పవిత్రేణ విచర్షణిః ।
యః పోతా స పునాతుమా ॥ పునంతు మా దేవజనాః ।
పునం తు మనవోధియా । పునం తు విశ్వ ఆయవః ॥
జాతవేదః పవిత్రవత్ । పవిత్రేణ పునాహిమా ।
శుక్రేణ దేవ దీద్యత్ । అగ్నే! క్రత్వాక్రతూగ్ం రను ॥
యత్తే పవిత్ర మర్చిషి । అగ్నే వితత మంతరా ।
బ్రహ్మతేన పునీమహే ॥ ఉభాభ్యాం దేవ సవితః ।
పవిత్రేణ సవేన చ । ఇదం బ్రహ్మ పునీమహే ॥
వైశ్వదేవీ పునతీ దేవ్యాగాత్ । యస్యై బహ్వీ స్తనువో వీత పృష్ఠాః । తయా మదంతస్సధమాద్యేషు । వయగ్గ్ స్యామ పతయో రయీణామ్ ॥వైశ్వానరో రశ్మిభిర్ మా పునాతు । వాతః ప్రణేనేషిరో మయోభూః । ద్యావాపృథివీ పయసా పయోభిః । ఋతావరీ యజ్ఞియే మా పునీతామ్ ॥ బృహద్భిస్సవితస్తృభిః వరిష్ఠై ర్దేవ మన్మభిః అగ్నే దక్షైః పునా హి మా ॥ యేన దేవా అపునత। యేనాపో దివ్యంకశః। తేన దివ్యే న బ్రహ్మణా । ఇదం బ్రహ్మ పునీమహే ॥ యః పావమానీ రధ్యేతి । ఋషిభిస్సం భృతగ్ం రసమ్ । సర్వగ్ం స పూత మశ్నాతి । స్వదితం మాతరిశ్వనా ॥

Kiron Type Institute
కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

పావమా నీ ర్యో అధ్యేతి । ఋషిభి స్సంభృతగ్ం రసమ్ । తస్మై
సరస్వతీ దుహే । క్షీరగ్ం సర్పిర్మ ధూదకమ్ ॥ పావమానీ స్స
్వస్త్యయనీః సుదుఘా హి పయస్వతీః। ఋషిభి స్సంభృతో రసః
బ్రాహ్మణేష్వమృతగ్ం హితమ్ ॥ పావమానీ ర్దిశంతునః
ఇమంలోకమథో అముమ్ । కామాన్ థ్సమర్ధయంతునః దేవీ
ర్దేవైస్సమా భృతాః ॥ పావమానీ స్స్వస్త్యయనీః సుదుఘా హి
ఘృతశ్చుతః ఋషిభి స్సం భృతో రసః । బ్రాహ్మణే ష్వమృతగ్ం
హితమ్ ॥ యేనదేవాః పవిత్రేణ । ఆత్మానం పునతే సదా । తేన
సహస్ర ధారేణ । పావమాన్యః పునంతుమా ॥ ప్రాజాపత్యం
పవిత్రమ్ । శతోద్యామగ్ం హిరణ్మయమ్ । తేన బ్రహ్మవిదో
వయమ్ । పూతం బ్రహ్మ పునీమహే॥ ఇంద్రస్సునీతీ
సహమాపునాతు। సోమ స్స్వస్త్యా వరుణ స్సమీచ్యా। యమోరాజా
ప్రమృణాంభిః పునాతుమా । జాతవేదా మోర్జయం త్యా పునాతు
॥ పునర్నిమజ్య ॥ (మరల జలమునందు మునిగి స్నానము చేసిన పిదప-)
“నమోగ్నయ” ఇతి నమస్కృత్య ॥

(“నమోగ్నయే” అను ఈ క్రింది మంత్రమును చెప్పుచు జలరాశికి నమస్కరింపవలెను.)

నమస్కారః

మంత్రం॥ నమోఽగ్నయేఽప్సుమతే నమ ఇంద్రాయ నమో
వరుణాయ నమో వారుణ్యై నమోఽద్భ్యః ॥

ఆచమ్య। ప్రాణానాయమ్య॥

(స్మృత్యాచమనము చేసి ప్రాణాయామమును చేయవలెను.)

స్మృత్యాచమనము (స్మార్తాచమనము) :

లక్షణం:-

త్రిరాచామేత్ హృదయంగ మాభిరద్భిః, త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్ (ద్విరిత్యేకే), సకృదుపస్పృశేత్ (ద్విరిత్యేకే), దక్షిణేన పాణినా సవ్యం ప్రోక్ష్య, పాదౌ శిరశ్చేంద్రియాణ్యుపస్పృశేత్, చక్షుషీ నాసికే శ్రోత్రే చ, అథాప ఉపస్పృశేత్ ॥

01. త్రిరాచామేత్ హృదయఙ్గ మాభిరద్భిః ॥

జలమును తీసికొని స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా అని మూడు మార్లు ఆచమించవలెను. జలము గొంతులోనికి దిగి హృదయస్థానము చేరినట్లు తోచిన తర్వాతనే మరల ఆచమింపవలెను. ఇట్లు ముమ్మారు ఆచమింపవలెను.

02. త్రిరోష్ఠౌ పరిమృజేత్ ॥ (ద్విరిత్యేకే)

పిదప (అంగుష్ఠమూలమున కుడి బొటనవ్రేలి క్రింది భాగముతో) పెదవులు మూడు సార్లు తుడుచుకొనవలెను. (రెండు సార్లు అని కొందరు చెప్పెదరు.)

03. సకృదుపస్పృశేత్ ॥ (ద్విరిత్యేకే)

మధ్యమ-అనామికలతో పెదవులు ఒకసారి తుడుచుకొనవలెను.(రెండుసార్లు అని కొందరు అనెదరు)

04. దక్షిణేన పాణినా సవ్యం ప్రోక్ష్య, పాదౌ, శిరశ్చ ॥

కుడిచేతితో ఎడమ అరచేతిపై, రెండు పాదముల మీద, శిరముపై నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను.

05. ఇంద్రియాణ్యుపస్పృశేత్, చక్షుషీ, నాసికే శ్రోత్రే చ ॥

(అంగుష్ఠ-అనామికలతో) నేత్రములను, (అంగుష్ఠ-తర్జనులతో) ముక్కు

రంధ్రములను, (అంగుష్ఠ-కనిష్ఠికలతో) చెవులను స్పృశింపవలెను.

06. అథాప ఉపస్పృశేత్ ॥

పిదప అరచేతులను ముందు వెనుక భాగములను తుడువవలెను.

ప్రాణాయామము:

ఓం ప్రణవస్యపరబ్రహ్మఋషిః పరమాత్మాదేవతా
దైవీ గాయత్రీ చంధః । ప్రాణాయామే వినియోగః ॥

01. ఓంభూః - ఓం భువః - ఓంసువః - ఓం మహః - ఓంజనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

ఏవం గ్రహ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం ఆస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్........... గోత్రః .... శర్మాభిధేయోఽహం । ధర్మపత్నీ సమేతోఽహం । శ్రీమతః ....గోత్రస్య .... శర్మాబిధేయస్య । ధర్మపత్నీ సమేతస్య మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃకాల సింధుస్నానాంగ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే ॥ ఇతి సంకల్ప్య (అని సంకల్పించి)

శ్లో॥ సర్వరత్నోద్భవ! శ్రీమన్! సర్వరత్నకరోయతః ।
సర్వరత్న ప్రదాతస్త్వం గృహాణార్ఘ్యం మహోదధే ॥

ఇత్యర్ఘ్యం దత్వా ॥ (అని రత్నాకరుడైన సముద్రునకు అర్ఘ్యము నీయవలెను)

ఉదకాంతరేణాచమ్య । ప్రాణానాయమ్య ॥

(అని వేరేనీటితో ఆచమనము చేసి ప్రాణాయామము చేయవలెను.)

పురాణాచమనము: ఓం కేశవాయ స్వాహా (అని ఆచమించవలెను)

ఓం నారాయణాయ స్వాహా ”

ఓం మాధవాయ స్వాహా ”

ఓం గోవిందాయ నమః (అరచేతులు రెంటిని కడుగు కొనవలెను)

ఓం విష్ణవే నమః ”

ఓం మధుసూదనాయ నమః (అని బొటనవ్రేలితో పై పెదవిని, తర్వాత

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః క్రింది పెదవిని తుడుచుకొనవలెను)

ఓం వామనాయ నమః (అని శిరమున రెండు మార్లు నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)

ఓం శ్రీధరాయ నమః ”

ఓం హృషికేశాయ నమః (అని ఎడమచేతిపై నీరు చల్లుకొనవలెను)

ఓం పద్మనాభాయ నమః (అని పాదముల మీద నీరు చల్లుకొనవలెను)

ఓం దామోదరాయ నమః (అని శిరస్సుపై నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)

ఓం సంకర్షణాయ నమః (అని చేతివ్రేళ్ళను గిన్నెవలె చేసి వ్రేళ్ళ మూలములతో గడ్డమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః (అని బొటన,చూపుడు వ్రేళ్ళతో

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః ముక్కు రంధ్రములను తాకవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః (అని బొటన, ఉంగరపు వ్రేళ్లతో

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః నేత్రములను తాకవలెను)

ఓం అదోక్షజాయ నమః (అని బొటన, ఉంగరపు వ్రేళ్లతో

ఓం నారసింహాయ నమః చెవులను తాకవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః (అని బొటన, చిటికిని వ్రేళ్లతో నాభిని తాకవలెను)

ఓం జనార్ధనాయ నమః (అని అరచేతితో వక్షఃస్థలమును తాకవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః (అని వ్రేళ్ళకొనలతో శిరమును తాకవలెను)

ఓం హరయే నమః (అని ముకుళిత హస్తముతో కుడి, ఎడమ

ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః బాహుమూలము (భుజము) లను తాకవలెను)

ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

ప్రాణాయామము:

ఓం ప్రణవస్యపరబ్రహ్మఋషిః పరమాత్మాదేవతా దైవీ గాయత్రీ చంథః । ప్రాణాయామే వినియోగః ॥

ఓంభూః – ఓం భువః – ఓంసువః – ఓం మహః – ఓంజనః – ఓం తపః – ఓం సత్యం – ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ – ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

ఏవం గ్రహ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం ఆస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్............ గోత్రః .... శర్మాభిధేయోఽహం । ధర్మపత్నీ సమేతోఽహం । శ్రీమతః ....గోత్రస్య ....

శర్మాభిధేయస్య । ధర్మపత్నీ సమేతస్య మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వార శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వరప్రీత్యర్థం ప్రాతఃకాల సింధుస్నానాంగ పిప్పలాది తర్పణం కరిష్యే ॥ (అని సంకల్పించి తూర్పు ముఖముగా ఉండి, దేవతీర్థముద్వారా సవ్యముతో దేవతర్పణ[1] రీతిగా తర్పణము చేయవలెను)

శ్లో॥ పిప్పలాదం వికణ్వం చ కృతాంతం జీవనే(కే)శ్వరమ్ ।
వసిష్ఠం వామదేవం చ పరాశరమపాంపతిమ్ ॥ 01.

శ్లో॥ వాల్మీకం నారదం చైవ వాలఖిల్యాం స్తథైవ చ ।
నలం నీలం గవాక్షం చ గవయం గంధమాదనమ్ ॥ 02.

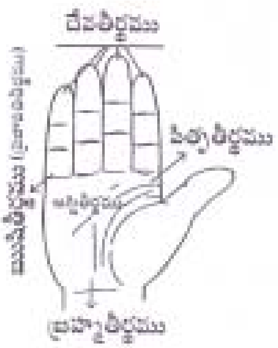
శ్లో॥ జాంబవంతం హనూమంతం సుగ్రీవం చాంగదం తథా ।
మైందం చ ద్వివిదం చైవ వృషభం శరభం తథా ॥ 03.

శ్లో॥ రామం చ లక్ష్మణం చైవ సీతాం చైవ యశస్వినీమ్ ।
ఏతాం స్తు తర్పయే ద్విద్వాన్ జలమధ్యే విశేషతః ॥ 04.

---

[1]దేవ తర్పణము

దేవ, ఋషి తర్పణములందు 01. తూర్పుదిక్కు ముఖము చేయవలెను. 02. యజ్ఞోపవీతమును సవ్యముగా ఉంచవలెను. 03. కుడిమోకాలును భూమి యందుంచి, కూర్చొని తర్పణము విడువవలెను. (దక్షిణజాను భూలగ్నో దేవేభ్యః సేచయేజ్జలమ్ (వృద్ధపరాశరమ్). 04. అర్ఘ్య పాత్రయందు అక్షతలతో జలము విడువవలెను. (దేవాన్ బ్రహ్మఋషీంశ్చైవ తర్పయేదక్షతోదకైః (కూర్మపురాణం) 05. మూడు దర్భల అగ్రభాగములను తూర్పుదిశకు ఉంచవలెను. (కుశాగ్రేషు సురాన్తర్పయేత్ - (బ్రహ్మపురాణం) 06. దేవ తర్పణము ఒక పర్యాయమే విడువవలెను. (ఏకైక మంజలిం దేవాన్ - (వ్యాసః) 07. దేవతీర్థము ద్వారా దేవతర్పణము చేయవలయును .(దేవతీర్థేన కుర్యాత్)



శ్లో॥ ఆబ్రహ్మస్తంబపర్యంతం యత్కించిత్ సచరాచరమ్ । 20
మయా దత్తేన తోయేన తృప్తిమేవాభిగచ్ఛతు ॥ 05.

తర్పణ విధానము

01. పిప్పలాదం తర్పయామి 02. వికణ్వం తర్పయామి
03. కృతాంతం తర్పయామి 04. జీవనే(కే)శ్వరం తర్పయామి.
05. వసిష్ఠం తర్పయామి 06. వామదేవం తర్పయామి
07. పరాశరం తర్పయామి 08. అపాంపతిం తర్పయామి
09. వాల్మీకిం తర్పయామి 10. నారదం తర్పయామి
11. వాలఖిల్యాన్ తర్పయామి 12. నలం తర్పయామి
13. నీలం తర్పయామి 14. గవాక్షం తర్పయామి
14. గవయం తర్పయామి 16. గంధమాదనం తర్పయామి
17. జాంబవంతం తర్పయామి 18. హనూమంతం తర్పయామి
19. సుగ్రీవం తర్పయామి 20. అంగదం తర్పయామి
21. మైందం తర్పయామి 22. ద్వివిదం తర్పయామి
23. వృషభం తర్పయామి 24. శరభం తర్పయామి
25. రామం తర్పయామి 26. లక్ష్మణం తర్పయామి
27. సీతాం తర్పయామి 28. యశస్వినీం తర్పయామి

ఇతి తర్పయిత్వా ॥ (అని ఒక్కొక్కరికి రెండేసిమార్లు తర్పణము చేయవలయును)

శ్లో॥ అబ్రహ్మస్తంబపర్యంతం యత్కించిత్ సచరాచరమ్ ।
మయా దత్తేన తోయేన తృప్తిమేవాభిగచ్ఛతు ॥

ఇత్యంజలిం దద్యాత్ ॥

(స్నానానంతరం "[1]శుభ్రవస్త్రపరిధానవిధిః" స్నానప్రకరణే ద్రష్టవ్యః ॥)

యథాశక్తి గోదానాదికం బ్రాహ్మణాయ దద్యాత్ ॥ (స్నానము చేసిన పిమ్మట శుభ్రవస్త్రమును ధరింపవలయును. అనంతరము యథాశక్తి గోదానాదికము బ్రాహ్మణునకు ఈయవలయును)

॥ ఇతి సముద్రస్నాన విధిః ॥

---

[1]వస్త్రధారణ విధానము

ఉపవీతీ - శుచీవో హవ్యేతి ధౌతవస్త్రం మద్భిః ప్రోక్ష్య - (అనగా ఉపవీతియై 'శుచీవో హవ్య' అను మంత్రముచేత నిర్మలమగు ఎండిన మడి వస్త్రముపై జలముచేత ప్రోక్షింపవలయును.)

01. శుచీవో హవ్యా మరుత శ్శుచీనాగ్ం శుచిగ్ం హి నోమధ్వరగ్ం శుచిభ్యః ।
ఋతేన సత్య మృతసాప ఆయన్ చ్ఛుచి జన్మాన శ్శుచయః పావకా ॥

దేవస్య త్వేతి వస్త్రమాదాయ ॥ (అనగా - దేవస్యత్వా అని క్రింద చెప్పిన మంత్రమును పఠించుచు మడి వస్త్రమును చేతితో తీసికొనవలయును.)

02. దేవస్య త్వా సమితుః ప్రసవే౽శ్వినో ర్బాహుభ్యామ్ । పూష్ణో హస్తాభ్యా మా దదే॥

అవధూత మిత్యవధూయ॥ (అనగా - ఆవధూత అను మంత్రమును చెప్పుచూ వస్త్రమును విదిలింపవలెను.

03. అవధూతగ్ం రక్షో౽వధూతా అరాతయః ॥



కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్





Kiron Type Institute